

# TURINYS

|  |     |
|--|-----|
| IŽANGA   | 11  |
| IVADAS   |     |
| Gyvenimas, tikrai vertas gyventi                               | 19  |
| I. Prarastas draugystės menas                                  | 37  |
| II. Vertink savo laiką: neatidėliok gyvenimo                   | 55  |
| III. Kaip įveikti susirūpinimą ir nerimą                       | 69  |
| IV. Pykčio problema  | 84  |
| V. Kur keliautum, ką darytum –<br>negali pabėgti nuo savęs     | 103 |
| VI. Kaip sutramdyti negandas                                   | 113 |
| VII. Kodėl niekada neturėtumėte skųstis                        | 129 |
| VIII. Mūšis su Likimu: kaip išgyventi<br>skurde ir pertekliuje | 142 |
| IX. Pavojinga minia ir mus jungiantys saitai                   | 157 |

|   |     |
|---|-----|
| X. Kaip būti autentiškam ir kartu<br>naudingam visuomenei | 179 |
| XI. Visavertiškai gyventi, nepaisant<br>savojo mirtingumo | 195 |
| XII. Gerbk sielvartą                                      | 214 |
| XIII. Meilė ir dėkingumas                                 | 224 |
| XIV. Laisvė, ramybė ir tvarus džiaugsmas                  | 242 |
| <i>Padėkos</i>  | 251 |
| <i>Priedas: stoikų filosofijos pratimai</i>               | 253 |
| <i>Tolimesniam skaitymui: Senekos filosofijos darbai</i>  | 257 |
| <i>Cituotų knygų bibliografija</i>                        | 261 |
| <i>Apie autorių</i>                                       | 271 |